

# スマホは、もはや生活必需品！

スマホライフを、もっと気軽に楽しく……



作:Google Gemini

お陰様で、「あかね会」スマホ教室も、2023年12月  
開始以来、**丸2年**になりました！



2025.12.15

あかね会スマホ教室  
藤沢市老人クラブ連合会 情報通信部会

# 今やスマホは、高齢者の強力なパートナー リスクよりメリット!

- (1) 技術革新で、どんどん使いやすくなっている(ブラックボックス化を歓迎!)
- (2) 情報通信部会での情報交換や学習会→「学び」の成果・楽しさを各地区・クラブに還元→**高齢者のデジタルデバインド(情報格差)解消**=高齢者が住みやすい社会の構築
- (3) 官公署への申請書提出や、オンラインショッピング(ネット購入)では、パソコンよりもスマホの方が操作しやすく、画面構成も単純化されていることが多い。また、医療機関の問診票や予約もネット化が進んでいる。

湘南藤沢徳洲会病院 人間ドック・健診センターアプリのご案内

問診票の事前登録にご協力ください。  
お持ちのスマートフォンにて下記QRコードまたはアプリ配信サイトよりアプリをインストールしてください。  
アプリのご利用方法は裏面をご覧ください。

アプリの登録・操作についてのお問い合わせは、[fujisawa-kenshin@tokushukai.jp](mailto:fujisawa-kenshin@tokushukai.jp) へお願いします。





次のIDとパスワードを使ってログインしてください

ID	
初期パスワード	

書面による問診票を廃止しました。問診票は左記アプリで事前登録をお願いします。



2023年12月18日  
第144号



かながわ消費生活

**注意・警戒** 情報

ネット通販を利用するなら **画面保存!**

**相談事例** インターネット通販で、1回だけのお試しのつもりで化粧品を購入したら、定期購入だった。購入申込時の画面表示は覚えていない。高額なので、解約したい。

**アドバイス** 事業者と契約内容でトラブルとなる場合に備え、最終確認画面を保存するようにしましょう!  
※インターネット通販サイトで、消費者が「注文を確認する」等のボタンを押すことで、契約完了となる画面のこと

1 インターネット通販では、クーリング・オフ制度がありません。注文前に、最終確認画面で、次の事項を確認しましょう。

- ・ 分量
- ・ 販売価格・対価
- ・ 支払いの時期・方法
- ・ 引渡・提供時期
- ・ 申込みの撤回、解除に関すること
- ・ 申込期間(期限のある場合)

2 契約内容に問題がなければ、契約トラブルに備え、最終確認画面を保存した上で、「注文を確認する」等のボタンを押しましょう。

スマートフォンでの画面保存(スクリーンショット)のやり方

Androidの場合の例

例1 音量(小)ボタンと電源ボタンを同時に押す。



iPhoneの場合の例

例1 音量(大)ボタンと電源ボタンを同時に押す。

例2 ホームボタンと電源ボタンを同時に押す。



動画はこちら→  

※動画は、2024年3月31日までご覧いただけます。

契約に関するトラブルについては、消費生活センターにご相談ください。

消費者ホットライン 188番

トラブルで困ったときはお電話を!



国民生活センター公式LINE  
はこちら▶▶▶



ご自由にコピー・複製していただき、消費者被害の未然防止に役立ててください。  
※まとめた冊子が必要な場合は、事前に消費生活課(045-312-1121)へお問合せください。

神奈川県くらし安全防災局くらし安全部消費生活課 発行

# スマホ活用の第一歩

1 まずは、次の技をマスターしましょう！

(1) **スクショ** (スマホ画面を画像として記録。スクリーンショット)

①スマホの検索で、調べ物をした結果を、メモするのではなく、スクショで保存

②生成AIに、パソコンやスマホの操作方法を聞く時に、その画面のスクショを添付ファイルとして送付。

(2) **QRコード**の読取り

①印刷物のQRコード②スマホやパソコン画面のQRコード

(3) **地図**アプリ

①Google フォトにせよyahooマップにせよ、多機能すぎて使いにくい。地図から電車の時刻、お店探し、3Dモード、パノラマ写真、お店の混雑状況……一度試してみたが、面倒で、それ以降使う気になれない。(専用アプリの方が使いやすい)

②地図アプリでは、次の事が出来れば十分……**現在地の表示、目的地までの経路案内**

2 分からない事や知りたいことは、検索よりも、**生成AI**に聞きましょう！

\*「スマホは、画面が小さくて見にくく、文字の入力も大変」→**タブレット**をお勧めします！



3 LINEのスタンプ(もどき)作成・・・「画像文字入れアプリ」

- (1) LINEは、スマホが親機パソコンは子機の位置付け
- (2) LINEは、スマホが親機でパソコンが子機  
(ファイル送信等は、パソコンが操作しやすい。)



但し、組み合わせには注意・・・

4 いつも身近なスマホ、災害時も必需品

災害対策アプリ・・・yahoo防災速報、Hazardon→東部HP参照

5 生成AIは、パソコンよりスマホが使いやすい

- (1) 会話モードはスマホだけ
- (2) androidスマホは、Google Geminiが便利

6 スマホからプリント

スマホに、プリンターに応じたアプリをインストール

7 メールは、パソコンとスマホに同じアカウントを登録



Epson iPrint  
写真／ビデオ

		メイン端末	サブ端末
スマートフォン	iPhone	使える	使えない
	Android	使える	使える
タブレット	iPad	使える	使える
	Android	使える	使える
PC (OS)	Windows	使えない	使える
	mac	使えない	使える
	Chrome	使えない	使える



## 付録

### よくある相談・例

(機種により操作方法は異なります。)

- ①画面がすぐ暗くなる……「設定」→「ディスプレイ」、「画面表示と明るさ」→「画面消灯」の時間を変更
- ②メモリが一杯と言うメッセージが出る……不要データやアプリの消去、メモリカードへの移動(詐欺メッセージの場合もあり)
- ③機種が分からない……本体のどこかに記載あり。設定→「端末情報」、「デバイス情報」
- ④パスワードを忘れた……再設定。パスワードは、(アカウント情報として)アドレスとセットで、手帳等にメモ。
- ⑤スマホで撮った写真がブレている……画面を押してシャッターを切るので、手振れ防止装置があってもブレます。机や柱等に押し付けながらシャッターを切るとか、被写体が風景等の動かないものであればセルフタイマー(iphoneは、音量ボタンがシャッターボタンになります。)を活用。
- ⑥長い文字を毎回打ち込むのが面倒……ユーザー辞書を作成。
- ⑦画面の文字が小さくて見にくい……設定→ディスプレイ→「表示サイズとテキスト」(「設定」→「アクセシビリティ」→「画面表示とテキストサイズ」)
- ⑧古くて使わなくなったスマホがあるが……Wifi専用機としてホームページ閲覧用にする、カメラや音楽再生専用機、会議録音機とする、等(但し、バッテリーに異常がない場合)

